中国道教气体养生法<炁体源流>之一金刚功、长寿功

金 刚 长 寿 功

中国道教全真派龙门正宗第二十一代

张至顺（米晶子）



目 录

前　　言

中国的道教文化博大精深，源远流长。其摄生、养生学术，素为世人视为瑰宝。生死之道，重“气、体”二字。“气”生万物，“体”包万物。“气”为体之本，“体”为气之寓。无“气”不成体，无“体”气不存。故讲道不离体，离体不为道。“气、体”，即道德、即性命、即内外、即阴阳。《黄帝内经》曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”又曰：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”

《金刚长寿功》是我国道家祛病强身、健康长寿的一套秘不外传的优秀功法。它吸取我国传统优秀的气功文化之精华。应用“天人合一”自然规律，结合“阴阳五行”中医理论，由《金刚功(外八部)》和《长寿功(内八部)》两部功法复合而成。《金刚功》为阳、为刚、为外、为显、为离、为火、为乾、为体、为后天、为基础；《长寿功》为阴、为柔、为内、为隐、为坎、为水、为坤、为神、为先天、为上乘。修练《金刚长寿功》实为内外结合、刚柔结合、乾坤结合、坎离结合、先天之气与后天脏腑五谷水化精微之气结合。长期习练可以达到“天人合一”虚空无为的境界和性命双修、阴阳平衡、祛病健身、延年益寿的目的。

《金刚功》炼外功，炼形体，炼五脏六腑。运用双臂变成一横一直曲线弧形，用刚性内劲之气疏通全身的经脉。坚持习练调节、理顺四肢，使身躯、骨骼、关节的连接舒畅；能调整身体中柱脊椎骨的某些变形与错位，使其神经系统恢复正常；能协调五脏六腑运作，排除体内各种病气，强身健体。

《长寿功》练内功，练心神，练人的先天之气。它着眼于松静自然，存心凝神，采用许多柔和的曲线弧形动作，沟通天地先天之气与人体脏腑元气交融。长久习练，使进入“玄牝之门”，练精化气、练气化神，五气归元，最终达到练神还虚、复归无极、无思无为、物我两忘而“天人合一”的无极境地。此乃长生之道也。

外气动诱发内气，内气动则带动外气。先天气赖后天气培育充氧，后天气得先天气以活力资助。故《金刚长寿功》刚柔互辅，内外交融，阴阳相合，实为道家养生长寿之上乘功法。

本功法不分男女皆可习练。不论肥瘦病残、不讲东西南北、不拘室内野外习练。少壮炼之长智长力；老大练之长寿长生；健者练之增气增力；病者练之，除疾除根；胖者练之正常减肥；瘦者练之体重增加；不出偏差，更无走火入魔。《金刚功》外刚，强劲好动，象征阳气方刚，宜在清晨阳光快出时，选择一幽静环境习练，让全身金刚之阳气与朝阳相映同辉；《长寿功》内柔，虚静，宜在深更夜静，晶莹的月光下习练，意景相宜，功效倍增。

守株待兔，固不可取；叶公好龙，亦非所宜。临渊羡鱼，不如退而结网；亡羊补牢，何如未雨绸缪。入门引路须口授，功夫无息法自求。欲健壮而长寿、长寿还健壮者，朝练“金刚”，夜练“长寿”，百天四月，自己可知，亲友可见，长期坚持，倒啖甘蔗，渐入佳境!贫道讲求实际，不爱多言。

“道生之，德蓄之。”《金刚长寿功》讲德。若恬淡虚无，心神宁谧，豁达开朗，顺应自然，人之元气必定聚集，周流于身，长寿则不难矣!

昔道祖邱处机秉王重阳全真教之精义，集众家之所长，深受元太祖器重，赐号“神仙”，进爵“大宗师”，掌管天下道教，乃造就道教风靡鼎盛之势。邱祖创立全真龙门派，人才辈出，代有高人沿袭相传，其辈份字号历经道、德、通、玄、静、真、常、守、太、清、一、阳、来、复、本、合、教、永、园、明、至、理，累计二十二代。吾师祖席永贵，全真龙门派正宗第十八代，为湖北省武当山太子坡主持；师爷王圆吉，全真龙门派正宗第十九代，接任武当山太子坡主持；师父刘明苍，全真龙门派正宗第二十代，出家于大天竺山铁钟坪大庙，后云迹陕西省华县福城山(即少华山)碧云庵任当家。收弟徒十七人，香火余烬，今尽存吾一人矣!

《金刚长寿功》为历代单传之功法，知者甚少。由于历代皆是口传。无文留下，社会上尚无此功法，即便道友中亦元流传。吾十七岁于华山遇师刘明苍而出家，承传此功，六十八载习练不辍，获益殊深。今虽年居八十有六，因得师之法，又承天施大恩，体格还算硬朗。

为弘扬祖国道教文化，为炎黄子孙乃至全人类的文明昌盛、福寿康宁，遵循祖师“代代传，不能断”之遗训，将此单传口述之秘法，结合自身数十年修炼之心得，整理成文字公诸于世，以期望对众生作微薄贡献，使功德更大圆满。愿历代祖师颔首笑，助我修成大道也。

中国道教全真派龙门正宗第二十一代
张至顺(米晶子)

养浩然之气，炼金刚之体

(张至顺道长简介)

张至顺道长，道号米晶子，又号九曲回阳道人。河南省沈丘县人。生于一九一二年。七岁时值清末民初，战乱灾荒交加。因家境贫困离家乞讨。十二岁随师学艺，十七岁在陕西省华山遇师刘明苍道长而出家。在道观，张至顺从事杂役，终日劳苦，磨练心志因道心清明和修炼上独辟蹊径，被师授以真传，为中国道教全真门正宗第二十一代传人。

张至顺道长终生清修，苦己利人，顺应自然，他心地虔诚，奉师如父母，恪守门训不曾逾越。

他离尘脱俗，研读道经，专心修炼，把握阴阳造化之妙，立志攀登丹道之巅峰。

他长途跋涉，忍饥挨饿，苦行募化，积累资财，整修一座又一座的道庙；他恭谦好学，广交良师益友，掌握到中医、中药、针炙、按摩的高超医术，急人之急，为许许多多的疑难重病患者除疾救命。

他心无挂碍，洒脱飘逸，云游四方，随缘变化。

历经风风雨雨，张至顺志坚秘笃行，功具德备，在修炼上获得了极深的造诣，曾被同辈道友羡称为“水上漂”、“七九道人”、“八卦神仙”。

张至顺道长修炼六十八年惊人成就之一，就是他那金刚长寿之躯。他虽然八十六岁高龄，但耳聪目明，思维敏捷，肌肉结实，肢体灵巧，语音洪亮，步履娇健，其体格之健壮为世所罕见。生动地显现了道教的“寸柄在握，我命在我不由天”的伟大思想和“长生久视之道”的修真妙缔。

张至顺道长解放前隐世修炼，解放后曾任陕西省宝鸡县人民代表，全国重点宫观陕西周至楼观台(道教祖庭)监院、山东崂山太清宫南岳玄都观知客及湖南张家界明元宫道长、湖南慈利五雷山道教协会会长、全国道教协会常务理事等职。

张至顺道长是当今世上的高道。从当年流浪乞讨，清苦出家到今日修养有度，气质非凡，他深深体会到祖国道教的伟大。有感于国家改革开放建没有中国特色的社会主义的需要和气功界鱼龙混杂、典假难辨的现状，为弘扬中国传统文化，提高全民身体素质，本着道教“济世度人”的宗旨和传统，他不同于那些匿迹遁世的修道者，于一九九三年毅然出山，将祖师的秘传和自己毕生修炼所得献之于世。先后在山东青岛、湖南张家界、广东(增城、湛江、肇庆)、上海、泰国等地传授《金刚长寿功》和《丹道内功》。他对中华传统文化无比自豪，对炎黄子孙殷切厚望，给学员以强烈感染；而他的道家气功真传“点点入骨，处处见血，更使学员为人宝山，日不暇接。《炁体源流之一（金刚长寿功）》就是他近几年来在讲授基础上整理出来的。该功法在刘明苍师传时比较零散，尤其是《长寿功》后四部的功理部分阐述甚少，经张至顺道长梳理充实，这一几百年来单传口授之秘法，成为系统文字，广为世人受用。《炁体源流之二（内丹静功）》，集中介绍他在古经中参悟并修炼的一套鲜为人知的内丹修炼方法，快捷、自然、高效，是归根复命之法，对修炼大道者将存极大的参考价值。

中国道教炁体养生法研究小组

金

刚

功

金 刚 功

《金刚功》历史悠久。据师传，早在唐代已有雏形。到宋代，许多宫观已在推广。经元、明至清代早期，已普及到民间，有的历名为《八段锦》。随着各门派、各人之修炼、心法与动作有所变化。我们现传的金刚功，是按内部师承称八部金刚功（又称外八部），在心法、顺序、招式动作上，与八段锦都有很大的不同。

现抄录比较如下：

金刚功	八段锦
双手插顶利三焦	两手托天理三焦
手足前后固肾腰	左右开弓如射雕
调理脾肤需单举	调理脾胃臂单举
左肝右肺如射雕	五劳七伤向手瞧
回头望足去心疾	攒拳怒目增气力
五劳七伤向后瞧	两手攀足固肾腰
凤凰展翅周身力	摇头摆尾去心火
两足顿顿饮嗜消	背后七颠百病消

金刚功功法的排列顺序，深含妙理。首先从通“利三焦”、发动全身的气机开始。然后，逐个脏腑锻炼。以哪一脏腑为先呢?《黄帝内经》说：“肾为心之主，脾为肾之主，肝为脾之主，肺为肝之主，心为肺之主。”按照《黄帝内经》的原理，先固肾腰。“肾为先天之本”，他是人的生命的根基。其顺用于外，可以生人；其逆用于己，可以自生。根深叶茂，欲枝叶繁茂，必须先培根本。脾为后天之本，故“固肾腰”之后，接之以“调理脾肤”(肤指皮肤与肌肉之间的隔膜细胞组织)。继而，是“左肝右肺”。然后，对最主要的“君主之官”的心脏，用“回头望足去心疾”来调理。这个顺序正是

《黄帝内经》五脏所示的顺序，有炼了一脏、巩固一脏之功用。在此基础上，还要对一些潜伏的“五劳七伤“身疾，以“神光向后瞧”来扫除它。这样，就可以祛病健身，为使身体更加强壮，又通过“凤凰展翅周身力”和两足消顿顿饮嗜消”的功法锻炼，使全身经络血脉畅通，消除饮食阻滞与不良嗜好，预防各种疾病，从而，达到圆满之功效。

预备式

这是万丈高楼之奠基石，对整部练功有相当重要的作用。

预备式包括形态和意念两个方面，缺一不可。

1. 两脚并拢，身体直立，双手自然下垂置于身体两侧，目视前方。全身放松，心平气和，排除杂念，心静自然。(预−1 图. 略.)

2. 左脚向左拉开，与肩同宽。两手五指并拢，稍用力(内劲)，伸直。两臂伸直，两手向体侧略转，掌心向后稍斜，气机开始发动。(预−2 图. 略)

3. 两手由体侧向上提至腰部掌仰平，指尖对肋 (预−3 图. 略) 。两手继续向前移至腹部，一手在脐上，一手在脐下，两手劳宫穴（握拳时，中指尖指向处)处在一条直线，上下相对。气归中宫(心与肾中间处)。(预−4 图. 略)

第一部　双手插顶利三焦

功理：

三焦是上焦、中焦、下焦的合称。从部位和有关脏腑来说，上焦是指胸隔(胃上端，针灸穴位指鸠尾穴)以上部位，包括头、咽喉、上肢、心、肺等；中焦是指胸膈以下至脐以上部位，包括肝、胆、脾、胃等内脏；下焦是指脐以下，包括腹部、腰部、膝部、下肢、肾、大肠、小肠、膀胱等（病理生理的角度而言，有时下焦还包括肝、胆）。

人的元气发源于肾，借三焦的通道敷布全身，推动各脏腑组织的活动。上焦为雾，中焦如汇，下焦如渎。三焦有宣通气血津液，腐熟水谷、通调水道之功能。

手少阳三焦经脉起于无名指端之“关冲穴”(无名指指甲外角一分处)交于足少阳胆经(丝竹空)后，与心包经相络。手腕和手指手三阴、手三阳的发源处和归宿。本部功法使全身用内劲，反掌从头顶直插云霄，牵动了手三阴、手三阳、足三阴、足三阳，任督二脉和奇经八脉，达到利三焦，就使头、五脏六腑、四肢的阴阳表里作了一次整体调整，为后面几部功打下基础。

功法：

1.五指并拢，两手向下伸尽。(外 1−1 图. 略)然后，直臂向身体两侧渐举至肩平，掌心向下，稍停。(外 1−2 图. 略)默念“生”字，以助气上升。

2. 两手五指并拢，以腕为轴，用内劲向上成立掌，掌心向外。(外 1−3 图. 略)。然后，曲肘，两手仰掌，向头顶百会穴(前后头发中点联线与两耳尖联线的交会点)处相靠，中指尖相接，置于百会穴上方约两指宽外，稍停。(外 1−4 图. 略)默念“长”字，再助气长。

3.两手背直掌相靠，指尖向天，两臂用力，猛向天空插至直立；稍停。(外 1−5 图. 略)默念“化”字。

4.双手分开，两臂分别向体侧渐降至于肩平，掌心向下，稍停（外 1−6 图. 略）默念“收”字。

5.以手腕为轴，两臂向下构成垂掌掌心向内。（外 1−7 图. 略）然后，两臂向下搂抱至腹部，两手分开分别贴于脐部，稍停，（外 1−8 图. 略）默念“藏”字。

第二部　　手足前后固肾腰

功理：

肾为先天之水，也是五脏六腑之本。主水，藏精，主纳气，生命门之火(人身元阴、元阳之气的所在)，主骨生髓，同于脑。肾是主宰人体生殖、生长、发育及维护水液代谢平衡的重要脏器，是人体生命得以继续呈现的能源动力，是心肾相交、水火既济、神体共融而长存的物质基础。**本部功法通过“手足前后”、弯腰、屈膝、按摩肾腰的习练以调理肾经、膀胱经，达到强肾壮腰之目的。**

功法：

1.两手合掌(空心掌)置于胸前。(外 2–1 图. 略)左脚向左前方迈出一步，腿直身正。两手合掌向前冲出，直臂与肩同高，目视前方。(外 2–2 图. 略)。

2.两手翻掌，背靠背紧贴。(外 2–3，图. 略)。两手分开向两侧平展，掌心向后，两臂成一字形，稍停。(外 2–4 图. 略) 。前腿屈膝成左前弓步，**身体前倾(但不要弯腰勾头)，**目视前方；同时，两手直壁向后搂抱至尾椎部，合掌，稍停。(外 2–5 图. 略)。

合掌用力尽量往腰部上提 (外 2–6 图. 略) 。合掌分开，掌心向内，置于脊椎两侧徐徐下推至两臂伸直。(外 2–7 图. 略)

3.两手由两侧分别斜向上提，掌心渐转向前，至两臂直平一字形与肩同高；同时，前腿也渐蹬直，稍停 (外 2–8 图. 略) 。两手直臂向前搂抱，合掌，臂与肩平，稍停 (外 2–9 图. 略) 。两手合掌收回胸前，左腿收回，两脚分开与肩同宽，自然站立。稍停后，换右腿向右前方迈出一步，成右弓步，动作同前。

4.左右腿动作完成后合为一次。重复多次。

第三部　调理脾肤需单举

功理：

脾胃为人体后天之本。脾主运化水谷，输布精气津液，有“脾乃气血升化之源”之说。脾胃互相表里。胃是“水谷之海”，主受纳，主腐熟水谷，有消化饮食，摄取水谷精微营养全身的作用。

脾恶湿喜燥，胃恶燥喜湿；脾气宜升，胃气宜降。两者相辅相成，彼此协调平衡。根据此原理，本功法采取两臂上下举按的动作，使阴降阳升，不断调理脾胃气之中和。又脾有大络穴，在人体腋窝下六寸，走向皮里肤外。**本功法的双臂举按开合，能疏通大络穴，调理脾肤，消除风寒湿燥、血凝等疾病。**

功法：

1.左弓举按

两掌变拳（前四指尽量内屈，拇指顶前四指指甲)，两拳相对，掌心向上，置于脐上（外 3–1 图. 略）。

左脚向左迈出一大步，双拳移至水移至左腰外侧。左拳变立掌，掌心向前；右掌变阴平常，掌心向下，掌背中部贴于左掌根（外 3–2 图. 略）。

两掌同时动作：左掌经耳旁用力向上直举，变阳平掌，指尖向后；右掌从左腹外用力往下直按，指尖向左。同时，左腿屈膝成左弓步，头身正直向前，稍停 (外 3–3 图. 略) 。

两手小臂同时内旋，左掌变立掌，掌心向右，指尖向天；右掌变垂掌，掌心向左，指尖向地，握拳 (外 3–4 图. 略) 。

左拳下拉，右拳上提，相对于左乳下；同时，左脚蹬直，(外 3–5 图. 略)。双拳移至腹部。(外 3–6 图. 略)

2.右弓举按 ：双拳移至右腰外侧……动作与前同，但方向相反。

3.完成上述左右手举按动作，合为一次。重复多次。最后，左脚收回回原式。

第四部　　　左肝右肺如射雕

功理：

这里讲的“左肝右肺”，是指二脏器在五行八卦中所处的卦位。即肝属木，位于左边震卦位。不是指肝肺在人体脏腑中所处的实际位置。

肝主藏血，主魂，主谋略。胆为其表，肝主疏泄，主筋，开窍于目。肝藏血并对全身血量分布起调节作用。《黄帝内经·素问》说：“人身之精华，皆上注于空窍。”又说：“魂昼寓于目，寓目而视；夜寓于肝，舍肝而梦。”《素问·五脏生成论》说：“目受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”

肺主气，司呼吸，主宣发，肃降，外合皮毛，通调水道。大肠为其表，肺是气体交换场所，人体通过肺吸收自然界清风，呼出体内浊气，不断吐故纳新。

《内经》说：“肝为脾之主，肺为肝之主。”肝藏血、肺司气。血随气行，血是神志活动的物质基础。所以，有“神为气血之性”一说。气血充盈，才能神志清晰，精神充沛。

根据以上中医理论和“天人合一”的思想，**本部功法采取双臂旋转左右升降，以调理肝、肺气的平衡和顺；同时，通过“如射雕”的动作，两目神光瞄准掌中的劳宫穴，意想箭从劳宫，穿射远方之雕。意到气到，气到血到，血到力到，就能舒肝明目，展肺利表，促进全身气血畅通。**

功法：

1.左弓射雕

左脚向左迈开一大步，双拳变掌，掌心相对，两臂平行向左伸直，与肩同高，(外 4−1 图. 略)。不停地向上(外 4−2 图. 略)、向右(外 4−3 图. 略)、向下(外 4−4 图. 略)旋转两圈，在腹前下方稍停，两掌变拳相对上提到脐部。

右拳变立掌于胸前，掌心向左，(外 4−6 图. 略)。绕右乳下半圈向右下经右膝弧形向右前上方推出，成侧掌，掌心向外，与肩同高，如开弓状；同时，左腿屈膝成左后弓步，上身重心落在腿上。(外 4−7 图. 略)。然后，左拳上提到右腋，拳心向内，如拉弦般平拉至左腋(拳、肋、肩同高)，稍停。(外 4−8 图. 略)全神贯注，**目不转睛看右手劳宫穴，意想箭从劳宫穿射远方之雕。**

2.右弓射雕

右掌旋转成直掌，掌心向前(外 4−9 图. 略)。变拳，拉至右肋；同时，左拳推向右肋，两拳相对，拳心向内。(外 4−10 图. 略)。

双拳变掌，掌心相对，向右伸直，继续向上、向左、向下连划两周至小腹前向下，握拳。上提至脐部，动作同前，单方向相反。

3.左右射雕合为一次，多次重复，不计遍数；顺其自然。

最后，双手划一圈，收拳，左脚收回原处。此后，全身之气自然归元于脐。(外 4−11 图. 略)

第五部　　回头望足去心疾

功理：

《管子·心术上》说："心之在体，君之位也，九窍之有职，官之分也。"心主神明，主血脉，其表为小肠。"主明则下安……主不明，则十二官危。""心者，五脏六腑之大主也，精神之所含也……心伤则神去，神去则死矣。"可见心在人体中的极端重要地位。

心有疾患，也最难治。所以，在三焦和四脏得到锻炼之后，才能锻炼这个最重要又最难治之"君主"。

心、气、神互为一体。心疾大凡来自思欲太过，此谓"遣其欲而心自静，澄其心而神自清。"所以，祛心疾的功法，是用神光"回头望足"。神光兼有精神和能量两种状态的性质。今使两目回头反观，就可以置心一处，去掉杂念，达到心静神宁；而且，当两目反观，用意回摄，扫视后身与足肾穴，使肾水上升乾鼎，心肾相交，滋养身心，调节心身阴阳平衡，心疾随之逐渐消失。

功法：

1.左转头，回望足

左脚向左迈出一大步，双拳提至左肋部，(外 5−1 图. 略)，左拳变仰掌，向上提至左腋，(外 5−2 图. 略)指尖渐向下，向左后右脚跟方向插去；在左掌后插的同时，右拳变平掌，掌心向上，上提至左乳，翻掌，掌心向下，下推，沿左脚向左前上方作半圆形推举(比头高一些)；也是同时身体向左转，向前倾，左腿屈膝成左弓步，两手成一斜直线；同时转头向后，眼光从左肩微视右脚跟。(外 5−3，4 图. 略)。

两手小臂旋转(外 5−5 图. 略)，握拳，收回至左腰，两拳相对，拳心向上；同时，左腿蹬直。(外 5−6 图. 略)双拳移至腹前，身体转回原位。(外 5−7 图. 略)

2. 右转头，回望足。

右边动作与左边相同，唯方向相反。

3. 左右回望合为一次，重复多次。

最后，收回左腿，双手握拳，置于腹部。(外 5−8 图. 略)

第六部　　五劳七伤向后瞧

功理：

人们在日常生活中不免有“五劳”、“七伤”发生。劳、指过度疲劳。不管是视、卧、坐、立、行；或心、志、思、忧、疲；或肝、心、脾、肺、肾各样过劳。都称为“五劳”。“七情”是喜、怒、忧、思，悲、恐，惊。“喜伤心，怒伤肝，悲忧伤肺，思伤脾，惊恐伤肾，是为“七伤“。

通过前面几部功法部功法，三焦、五脏、手足、头身都已锻炼，功能增强了，恐防还有一些“五劳”、“七伤”潜疾，就用“向后瞧”的方法，以神光把它一一扫除。

吕祖的《太乙金华宗旨》第三章说：“人之精华，上注于目。”“眼之所至，心亦正至焉；心之所至，气亦至焉。”**眼光所到之处，心意也就跟着到了；心意所到之处，气也就跟着到了。“且扫满天云”，五劳七伤就如满天云雾。被神光所产生的一股暖气，渐渐地驱散了；同时，当头部左右转动，慢慢、轻松地转向后瞧时就会无意地使颈椎、胸椎、腰椎气底椎等部位得到运动，原来有些变形、错位的得到复原，沿脊椎的各脏腑相对应的穴位，也在进行光、气梳理，起到治理疾病的效果。**

功法：

1. 夹臂定神

双拳变掌，掌心向内，五指伸开，中指相对，左右手同时向左右横向拉开至劳宫穴在身躯边为止，稍停。(外 6−1 图. 略)。

然后，左右手同时向脐部合拢，双手的五指相互交叉，拇指与拇指、小指与小指尖相按。(外 6−2 图. 略)。

仰掌，掌心略微向上，沿胸中线上提至人中穴(上唇坑中线上三分之一处)稍停。(外 6−3 图. 略)。

翻掌，掌心向下，又沿胸中线直下按至臂直，两壁紧贴身体，稍停。(外 6−4. 5 图. 略)。

2.神光内照

全身放松，**眼帘微垂，注视鼻尖，意想两目为日月，为探照灯，向身体微微内照。**(外 6−5 图. 略)。

接着，头向左慢慢转动，内视，**至左肩，稍停，继续向后转，**目光随头转动，慢慢地巡视，内视左半身和脊椎。(外 6−6 图. 略)。

头慢慢回转至胸前，内视（外 6−7 图. 略）投在慢慢向右转动，内视，至肩部，稍停。再继续后转，内视右半身和脊椎骨。(外 6−8 图. 略)

内视身躯及体内五脏六腑时，对有病的部位，要多看些时。

3.五气归元

左右后瞧合为一次，反复多次。结束时，头部转回到胸前中线，稍停后，慢慢睁开两眼，翻掌，掌心向上，提至脐部，转掌使掌心向内，气归下丹田。(外 6−9 图. 略)。

两手分开，握拳，掌心向上，相对于脐部。(外 6−10 图. 略)。

第七部　凤凰展翅周身力

功理：

以双臂旋转和以腰的弯曲带动人体，在向左、向右弯曲的过程中，使四肢和全身骨骼、经络、肌肉作有节奏的张弛运动。促使全身气血畅通和四肢舒展，大大增进肌体的活力。

功法：

1. 向右展翅

左脚向右迈开一大步，双拳变掌，掌心相对，两臂平行向左伸直，与肩同高，(外 7−1 图. 略)。不停地向上、(外 7−2 图. 略)向右、(外 7−3 图. 略)向下，(外 7−4 图. 略)划圈。用同样的方法再划两圈。当划第三圈，双手到头顶时，往右后左方向劈去；(外 7−5 图. 略)，身体身右，以腰带动左手，弯腰，手指点右脚尖。同(外 7−6 图. 略)。直腰，左手举回头上，(外 7−7 图. 略)再弯腰，以左手指点右脚尖。(外 7−6 图. 略)如此上下连点三次。

2.向左展翅

两手同时上提至右侧，掌心相对，继续向上，、向左、向下划圈，弯腰，手指点脚尖，方法同前，惟方向相反。(图片略)

整个展翅动作要有节奏感和弹性。

3.握拳归位

左右展翅合为一次，重复多次。结束本部功时，两手向左、向上、向右下旋转一圈至小腹，两掌变拳，拳心向上，相对置于脐部，收回左脚。(外 7−8 图. 略)。

第八部　两足顿顿饮嗜消

功理：

这里的“饮”指吃喝所引起的疾病。“嗜”指一些不正常的爱好和陋习，如烟瘾、酒瘾等。

全身自然松立，两脚紧靠，两臂下垂紧靠身，手三阴、手三阳已绷直，全身用内劲绷紧．将两脚后跟绷直提起，(即足三阴、足三阳经络绷紧)将身体举起又放下，作有节奏的上下起落运动，使全身上下的经络、骨骼、关节进行张弛调整，作到松筋疏骨，对消除饮食阻滞及不良嗜好，会起到积极的作用。

功法：

1.与第六部功，《五劳七伤向后瞧》1. “夹臂定神”的动作相同。

2.两脚并拢，两脚跟慢慢抬起，(外 8−1,2 图. 略)然后，轻轻下振，共五次。头两次提起较高，速度较慢，相隔较久；后三次提起较低，速度较快，相隔较短。其旋律是“1−2−3,4,5”。

提振五次为一节(原文：部)，至少做五节。

最后，两脚分开，与肩同宽，翻掌，掌心向上，提上至脐部。

收功式

有起势必有收式，不收功则散开元气不能归聚，所以，一定要收功。

方法是：

1.两手分开，指尖向上，指背相靠，置于脐上。(外收−1 图. 略)

2.两手上提至指尖到“天突穴”(胸骨上窝正中)，稍停，(外收−2 图. 略)舌顶上腭，随掌上提时，意想气从“气海”(脐下一寸半处)沿胸而上，经舌上“印堂”(两眉头联线中点)到“百会”，过后脑，下至“玉枕”。(枕骨粗隆上缘凹陷处)这样可以开发智慧。

3.两手分开向左右变垂掌(掌心向内)置于乳房外侧。(外收−3 图. 略) 同时，意想气从玉枕沿颈椎向左、右肩分流，两手继续向下沿两肋至大腿两侧。(外收一 4 图. 略) 随手下落时，意想上下左右、里里外外的气如淋浴一般，直至涌泉穴 (脚底正中凹陷处) 。

当脚有气感时，手指和全身都自然放松，再安静、自然站立片刻，即为收功完毕。

注意事项答问

1.《金刚长寿功》这个功名有“金刚“二字，应怎样理解?

答：它指的是练功后，病已去除，身体健康像金刚一样。

2.《金刚长寿功》在习练时，是否要怒眉突眼，全身绷紧?

答：不要。恰恰相反，练功前要全身放松，排除杂念，安静自然。

3.练功前的思想准备是什么?

答：打起精神。认真投入，排除杂念，心志专一，意守本体。这样才能够神不外驰，气不外跑。决不可精神疲惫，马虎敷衍。

4.会出偏差或走火入魔吗?

答：按照《金刚长寿功》的练功要求及动作要领去做，决不会出现偏差，走火入魔。从各地习练的情况来看，也从未发生过上述情况。

5.有无禁忌?

答：有。饭后一小时内不能练，饭前饭后不能做剧烈运动，这是普通的卫生常识。另外，下雨、大风、大雾、打雷或天气恶劣时不宜在室外练功。　。

6.《金刚长寿功》中，有几部的动作是左右对称的，是否练一边也可以?

答：不可。一定要练完对称动作。

7. 《金刚长寿功》能否与其他功法同练?

答:《金刚长寿功》不排斥其他功法，但如收到良好的效果或出现问题，怎么分辨，如何处理?如果一定要与别的功法一起练，可以将两种功法习练的时间适当的隔开，以避免不良的问题发生。

8. 练功后出现呕吐杂质或吐血块、尿血、便血、泄泻、汗出如胶等现象正常吗?

答：练功后出现上述现象时，如果精神正常或更加有精神，精力充沛，则属正常现象，并且是好现象，那时在排病毒，挖毒根。但如果出现上述现象时，精神萎靡不振或是疲惫乏

力，则属不正常。应停止练功，检查自己练功是否符合动作要求或近日饮食起居是否失节。

习练金刚功多见下面几种现象。一是嗜睡，这是因为精气神不够，练功后人体自我调节出现的正常现象，持续时间不长，一般是一至二周时间，因体质差异和练功勤快与否有差

别。二是拉肚子，不同于生病拉肚子，排泄物粘粘糊糊带黑色：或暗灰色，虽然拉肚子，但精神很好，持续时间也不长。三是病隋加重，感到病灶部位疼痛加剧，这是治病除根的关键时候，要继续练功攻克它二不要怕，经过一段时间后，病情会减轻而至痊愈。

9.《金刚功》是不是跟体操差不多?

答：不一样。金刚功与体操相比，有以下几点不同：

(1)它不像体操那样快、计数、按节拍。而是按“道法自然”，不计数，想练多少遍就练多少遍，想练多久就练多久，动作速度较慢，也不按节拍。

(2)从力度上讲，金刚功讲究内力、暗力。也就是说，整个用力过程要有连绵不断的平等力和持续性，而不是外力、强力。

(3)《金刚功》始终要求松静自然，意念专一，精神内守，特别是金刚功的“起势”和第六部“五劳七伤向后瞧”的神光照射及“收功式”更是体操所不能及的。

10.《金刚功》刚劲有力，《长寿功》的动作很多，是不是对老弱病残不大合适?

答：不是这样。老弱病残都可以练，但要根据各人的年龄，病况及身体强弱而论，具体情况具体对持：

(1)初学时，动作不要求规范标准，一般的照动作做，不出大体就行。随着体力的增强而论和练功动作的熟练，逐步地达到标准化，规范化。

(2)可以根据自己的病情和兴趣，选练其中的一部，几部，或选择动作容易的的先练，但每次一定要做预备式，练完后一定要收功。能练全套功更好

（3）病情严重或有残疾不能站立的，可以坐着练，躺着练。不能动手，可以动脚，不能动脚，可以动手。既不能动手又不能动脚的，可以看别人练，自己在旁边用心去想，去体会。或着单练《金刚功》的第六部《五劳七伤向后瞧》，单练《长寿功》的第一部《窃吃昆仑长生酒》，单练《长寿功》第二部《升降日月任督走》或者第八部《鱼沉海底寿命长》都可以。

11.《金刚功》、《长寿功》习练的时间如何安排?

答：《金刚功》宜在早上太阳快出、未出时面向东方习练；《长寿功》宜在晚上夜静时面向月亮练。其理由在《金刚长寿功》)的功理部分已经讲过了，但如受工作生活的限制，也不强求。一般讲，这两套功法不论何时、何地，不论哪个方位都可以练。可以早上练长寿功，晚上练金刚功，也可以一套功前后倒置过来练。但要注意每套功都要从预备式起，练完后要收功。金刚功太阳出来老高就不要练了，再练容易起火。太阳快落山时也可练。

12.《金刚长寿功》推广之后效果如何?

答：据我们收集到一些情况看，习练金刚功的学员很快的饭量增加，体格增强，走路轻快，工作学习精力充沛，许多疾病逐渐的消失。如头痛、失眠、健忘、过度肥胖、高血压、心脏病、脑血管硬化、胆结石尿结石、肝炎、肺炎、哮喘、脾胃病、肩周炎、脊椎病、各种眼疾以及肿瘤，某些癌症等。青岛一癌症患者，练《金刚功》，累了就歇，歇了又练。一天练到晚，不到一个月，胃癌竟然消失了。肇庆一名二十七岁的女青年，从小就是病态，脸暗黑色，一双手像乌鸦爪子，别人都拍挨近她。练了《金刚长寿功》，脸色转白，有血色，手由黑紫色变老红，先天性的疾病开始出现转机。不久前，台湾有人慕名前来，学练《金刚长寿功》，很快的把他的糖尿病治好了。类似病例很多，不一一列举，总之，《金刚功》对祛病健体的效果是非常好的

长

寿

功

目　　录

长寿功简介

《长寿功》，主要练人的先天阴阳二气，为乾阳与坤阴之真气而设，引导真气由动而致虚静。

道家处处讲阴阳。有阴就有阳，有阳必有阴。阴消阳长，阳消阴长。外八部金刚功属阳，内八部长寿功属阴。阴中有阳，阳中有阴。阴阳之中，又有阴阳。内八部长寿功的前四部属阴中之阳，后四部属阳中之阴。其功法顺序是：前四部由阴转阳，后四部由阳转阴。第一部“窃吃昆仑长生酒”，外表上好像没有动作，实际内里在活动：吞咽津液，炼阴(津液)化阳。这时，阳气萌动，带动万物生长。体内气体开始发动，为少阳。第二部，形体开始有了动作，阳气上升。意想一个火球经任、督二脉上、下循环转动。任、、皆二脉是一阴一阳。这时，体内阴阳相接，阴阳交换，阴向阳转化，为纯阳(太阳)。第三部，由阴阳生化出四象、八卦。形体动作的幅度加大，经过的经络穴位也多，主要是把人体内的元气，从根源上加以深化，由内向外渗发，把人体的十二正经、奇经八脉作整体的调整运动，使人的心神，体内阴阳二气，与宇宙天体之真气相沟通，相交换。第四部，形体动作幅度更大，内气活动完全包拢到整个世界，与天地融为一体。所以，这部功法的名目称“大转逍遥”。第四部，阳气旺盛到了极点，阳光照耀世界，实现了由阴到阳的转化，为老阳(阳明)。前四部由阴转阳。由阳的萌动、生长变化到爆发；由人体内，向宇宙间引发，效法宇宙的宏观之理；后四部由阳转阴。效法自然，模仿生物，从宇宙回归于人体本身。第五部，仿大雁俯空；第六部，仿安稳行舟；第七部，仿白鹤定神；第八部，仿鱼沉海底。形体由较大的动作，到小幅度的动，到更小的动。体内的元气也逐步由收敛，到聚拢，到存定合成。这就是由少阴向纯阴(太阴)、老阴(厥阴)的转化，由动入静的境界。这个静，对修炼大道来说，不过是初静，是静功之基础。静极生动。长寿功练好了，会出现初动。进一步修炼，能达到真静，大动，阳神出窍。

所以，《长寿功》修炼大道的基础，它和静功极为密切；尤其是后四部，与静功实难截然划分。但倘若不分，又难明其深奥妙理，学练者，则难以下手。所以，在这里勉强地分一分，使其功理、功法比较集中明了，有思想与顺序可循。

讲道不离体，离体不为道，“道法自然”。离开身体不是讲道。讲道，比天地，比日月，比山河，比龙虎，比飞禽走兽，讲的都是身体。所以，习练《长寿功》，本意须时时在体内流转。神不外驰，才能凝练成灵珠一粒，破邪祛病，延年益寿，所谓“神在身，身常健，不修炼自成仙”。否则，把《长寿功》当作一般的养生动功，当作一般的导引吐纳，神光外驰，元气走散，就完全背离了《长寿功》的真谛。

长寿功处处逍遥自然，随其自然，心要放宽，心里要达到和平，不要用心，不要用意。

第一部　窃吃昆仑长生酒

功理：

“昆仑”，是我国西部著名的高山，这里形容人体的头部。头部、在人体之上，最高处，为六阳之首，是修炼机窍最多的地方，也是静功修炼的着手处。“长生酒”，不是指平常市场上卖的酒，它指人体口中的唾液，又称“金津玉液”可以使人除病健身，长生久视。“窍吃”，不是偷吃，是指自己吞咽口水时，别人不知不觉。八仙之一吕洞宾祖师《百字碑》曰：“自饮长生酒，逍遥谁得知。”先祖对这部功有诗一首作为概括：　　“

昆仑山下一清泉，泉中有水流万年。

有人窃吃泉中水，活个生长不老仙!

我也曾就自己几十年的经验，写了四句作为注解：

龙戏九江水，虎登万重山。

阴阳交换处，火内开白莲!

“龙”者，舌也，为心之苗；“虎”者，齿也，为肾之苗。心为阳，为离，为火；肾为阴为坎、为水。“九江水”即口水。“万重山”，即头部。这“龙戏水，虎登山”，正是坎离相合，水火相济，“阴阳交换”。如此时时相交通融，阴阳平衡，定会“火内开白莲”，岂有不益寿延年之理!

这个长生酒，不是尘世之酒。我们道家经典《元道真经》上讲，它是坚精补髓，固护五脏，归根复命之法。一般修道的人，得道的神仙都离不了这～步。我体会这个长生酒作用就是大。天黑了你想睡，你先不要睡，慢慢咽几口，十口，二十口口水，晚上就睡在那里，灵灵醒醒，打坐精精神神，不昏沉，不糊涂。好比你想去病，舌在口里搅动，想象舌在病的部位搅动，坚持炼慢慢病也就好了。

这个道理，中医认为：舌是人体相对独立的部分。主要脏腑在舌上都有特定的部位：舌尖属心肺，舌中属脾胃，舌根属肾、膀胱，舌边属肝胆、四肢。舌体是人体的缩影。当人的脏器有病，首先心动意引，用舌搅动口水，口水里有高级能量，通过以意领气，意到，气到，血到，液到，力到，就能够治病。

本部功法关系重大。《黄庭经》说：“至道不烦也。”大道至简至易。窃吃“长生酒”，不论男女老少，不论身体强弱，不论行站坐卧，不拘室内野外，随时随地都可以进行，大家多练，潜移默化，佳境无穷。

功法：

1.身体松立，口闭齿合，以意引津，舌尖在日内上下左右来回任意搅动，哪有病灶，就想在哪里搅动。

2.当口水满口时，分三次慢慢咽到“太上老君的八卦炉”，也就是咽到下丹田(脐下腹内)，一切病菌病毒在炉中炼化，或从二便，毛孔排出，疾病渐愈。但注意，没有口水时，不能干咽，干咽有火，容易导致喉咙干燥，干渴。

口吞日月，水至气海穴

第二部　升降日月任督走

功理：

任、督二脉属奇经八脉。任脉在前，属阴，走胸腹正中，上到额部，六阴经脉都来交会，是“阴脉之海”，有调节全身诸阴经气的作用；督脉在后，属阳，走腰背正中，上至头面，六阳经脉都来交会，是“阳脉之海”，有调节全身诸阳经气的作用。任、督二脉是练功的主要的运气路线。“升降日月任督走”，目的在去病健身，也是为修炼静功打基础，火要冲关一定要走这条路线。

“升降日月”。升者为日，降者为月。“日月”表示人体坎离之中的精华。升降日月，是人体先天之气上下来回转动，带动后天五谷之气。那么，先天之气又由什么来诱导呢?用不用意念呢?我们说，不用之用。如果你一心用意念，就成了后天的意识了。心里一动，已经是机灵(真意，灵感，直觉)，它自动的带动阴阳二气，何必再加那么多意念!还有你的神光(眼光)，也是领导阴阳二气沿任、督二脉转动的。阳气从督脉尾闾穴沿背腰上升，经头顶到上唇人中穴(上唇坑中线三分之一处)，阴气从任脉下颌开始，往下经喉部，胸部，腹部中线到会阴处，这就是任、督二脉气流的循环路线。任、督二脉通畅了，阴、阳二气相互交融，调节后天五谷之气达到平衡：人就百病消除，健康长寿了。

功法：

起势：

左脚向左平开一步，左右手覆于脐之上下(内 2−1 图. 略)，双手翻转一圈，转立掌，左掌在前，右掌在内，左掌提至额前，右掌附于左手腕处,手指向上，稍停(内 2−2 图. 略)。意想泥宫有一“火球”。

1.双掌向内旋转开始下降，同时屈膝略成马步。两手降到胸部，稍停。随手降落时，舌顶上腭，意想“火球”由舌面经过，沿任脉下降（内 2−3 图. 略)。双手继续向内旋转下降至小腹部，两腿屈膝成正马步，同时意想“火球”沿任脉下降至会阴部。（内 2−4 图. 略）

2.两拳向外旋转上升，意想会阴部之“火球”从尾闾沿督脉上升（内 2−5 图. 略）。双掌继续外旋上升；同时，渐渐直膝，意想“火球”沿督脉继续上升（内 2−6 图. 略)。双掌继续外旋上升至额前，手指向上，右手附于左腕处；同时意想“火球”沿督继续上升，经玉枕、百会、至泥丸宫(同内 2−2 图. 略)，然后，双手下降，动作与第 2.3.4.5.6 图. 略相同。

3. 如此反复进行，不计次数。

收式：

最后，当双掌降落至脐部时，意想“火球”也降至脐内，双手变横掌，掌心向内，上下旋转一周，左掌覆于脐上，右掌覆于脐下，稍停，收回左脚。(如内 2−1 图. 略)

第三部　　内转太极行八卦

功理：

人体虽小，暗合天地。天有日月星，人有精气神；地有山脉河流，人有经络血脉。宇宙万物无不在阴阳、八卦之中。《道德经》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。”本功法就是效法自然，仿造太极、八卦的运行，引导人体内部的元气循环转动，返朴归真。先是元极生太极。以双掌由腹部自左向右，由小到大旋转划圈，将全身的元气收拢至黄庭中央；接着是四象，以两乳为中央，双臂左右走∞形。左形螺旋 S 形气路推动阳气，右行螺旋 S 型气路推动阴气，用先天之气活动全身。先天元气活动开了，即使后天之气薄弱，也能缓转过来。往下是内行八卦。第一卦到第四卦，是一个∞形的气路；第五卦到第八卦又是一个∞形气路。这个双螺旋运动，使人体与宇宙相沟通，不断摄取宇宙的先天之气推入体内，不断的调整体内的阴阳二气的平衡，使心火之气和肾水之气两相充盈，以实补虚，以虚化实，阴阳平衡，阴阳合一，身体自然充满生机。心是君主之器官。**这部功法，双臂不论是旋转画圈，还是走 S 形，走∞形，气在全身周游，气在全身周游，始终以绛宫(心)为中心，就像周天星斗回绕着紫微星转动一样，体现了心神的主导作用。**

功法：

起势：

左掌覆盖在脐上，右掌覆盖在脐下，是为“无极”。(内 3-1 图. 略)

1. 内转太极

左脚向左迈出一步，双掌以脐为圆心，向左，向上，向右，向下划圈，(中指尖渐渐相对，不相接)越转越大，如抱小球变大球(内 3-2. 3. 4)。双掌划圈越划越大，高过头顶 (内 3-5 图. 略) 。

顺转太极的次数不限，任其自然。

2. 内转四象

以两乳为太极眼 (即太极图. 略阴阳鱼之眼)，以身体中央，任脉为阴阳鱼之中央线，双手旋转，转法是：

(1)当划圈至左侧上最高处时，左掌在上，右掌在下，掌心相向(内 3-6 图. 略)。右掌心转向内，从左肩经右乳，沿任脉下降至小腹部伸直；同时，左手弯曲，沿左耳侧下至左肩(内 3-7 图. 略)。右掌继续向右侧上方旋转，右臂伸直，高过头顶，左掌也沿右掌的路线旋转经右肋至头右侧，掌心相向(内 3-8. 9 图. 略)。

(2)左掌从右肩过右乳沿任脉下落至小腹部，右手弯曲沿右耳侧下至右肩(内 3-10 图. 略)。左掌继续向左侧上方旋转，左臂伸直高过头顶；右掌也沿左掌的路线旋转经左肋至头左侧，掌心相向(内 3-11，12 图. 略)

(3)如此反复练习，次数不限，任其自然。

3. 运行八卦

第一卦：当“内转四象”两掌在左侧上方时，右掌从左肩经左乳沿任脉下落至小腹部，掌心相向；同时，左掌弯曲覆在头上距离约三寸，掌心对百会(如北斗天罡式)(内 3-13 图. 略)。

第二卦：身向右稍转；同时，右掌划弧转向右后，掌心向左下，左掌落至胸前，掌心向胸(内 3-14 图. 略)。

第三卦：转体向右成右弓步，右手直臂向右上后划弧至左胯后；同时，左掌经右膝前向下弧形向右上推举，身体右前倾，左掌变勾掌(内 3-15 图. 略)。

第四卦：左掌收回至头上，掌心对百会；同时，右臂从下向右上托举，掌心向上，同时身体恢复正直，向前(内 3-16 图. 略)。

第五卦：左掌沿左耳旁下落，沿任脉下落至小腹部，掌心向内；同时，右掌上撩覆回头上，距离头上约三寸，掌心对百会(内 3-17 图. 略)。

第六卦：身向左稍转，同时，左掌转向左后，掌心稍向后，右掌落至胸前，掌心向胸(内 3−18 图. 略)。

第七卦：转体向左成左弓步，左手直臂向左上后划弧至右胯后；同时，右掌经左膝前向下弧形向左上推举，身体左前倾，右掌变勾掌(内 3−19 图. 略)。

第八卦：右掌收回至头上，掌心对百会；同时，左臂向下向左上托举，掌心向上，同时身体恢复正直，向前(内 3−20 图. 略)。

内行八卦重复多次，次数不限，任其自然。

4. 回转四象

转回到四象，动作路线同 2.“内转四象”，但方向相反，次数不限，任其自然。

5. 回转太极

回转太极，动作路线同 1.“内转太极”，圆圈由大变小，越转越小，但方向相反。

收式：

双掌上下转动一圈，收回至脐之上下，回归“无极”，如起势(如内 3 一 1 图. 略。)

第四部　大转逍遥乐无忧

功理：

每当天气晴朗，云消雾散，旭日东升或夕阳西下时，我们可以看到太阳周围有两个火圈。红色的在外，黄色的在内。两个光圈转动，有时飞快，有时又慢悠悠地。悠然自得，逍遥自在。左一圈，右一圈；上一圈，下一圈；快一圈，慢一圈。如此反复转动，不断地向太空释放出一道道光华，一束束能量。日有“光圈”，月有月华。月亮周围的光华，像锦云捧珠，五色鲜莹，同样是珍贵的元气能量。

本功法就是仿效日月的这种状态，放松自然，心胸开阔，逍遥快乐，两手抱球如日月任意转圈，不计数，不强求，想快就快，想慢就慢，想练几遍就练几遍，腰身随着双手自然的晃动。把全身的经络活动开了(尤其是奇经八脉之带脉−−全身经脉的枢经线)，阳气开发，仿佛与宇宙融为一体，身体充满了活力。

功法：

起势：

左脚向左迈出半步，左掌覆盖在脐上，右掌覆盖在脐下(内 4−1 图. 略)，稍停，双手仰掌置于腹前，指尖相对(不相接)，掌心斜向上，形如抱球(内 4−2 图. 略)。

1. 抱球下摆

两膝微屈，以肩为轴心，双手如抱球慢慢左右摇晃由小变大(内 4−3. 4. 5 图. 略)

2. 抱球翻转

继续抱球，快速左右晃几次，即从左向上(过头)，向右，向下转一圈，又回复到(内 4−2 图. 略)的姿势。

3. 托球上举

抱球向右如带球状，右脚经左脚前，向左外侧迈一步，两脚成交叉步，右腿在左腿前(内 46 图. 略)，双手托球，身体随即向左后翻转(内 4−7 图. 略)，双手托球至头正上方，身体正直(内 4−8 图. 略)，向左后下摆，左手置于左身后，右手置于头上，掌心稍相对，双手如抱一大球(内 4−9 图. 略)。

右手下摆至右后，左手同时移至头上左侧，掌心稍相对如抱一大球，上身亦随之拧向右后(内 4−10 图. 略)。

4. 抱球平带

两手平行转至胸部抱球，拧身以腰为轴向左后，右后来回晃球(内 4−11，12 图. 略)。

5. 抱球下摆

同 1。

6. 抱球翻转。

同 2。

7. 托球上举

同 3。

8. 抱球平带

同 4。

收式：

同 1，抱球下摆的动作，晃球的幅度由大渐渐变小，转掌心向内，上下旋转一次，覆于脐之上下，左脚收回，静待片刻。

本部功晃球和转身的次数不限，任其自然。但要悠然自得，心境快乐。

第五部　大雁腾空降吉祥

功理：

大雁腾空，心空为宗。

人的疾病，很大程度是由于思想紧张，想不开。所以，要求我们心空。“恬谈虚无，珍奇从之，精神内守，病从何来”。

本功法仿大雁翱翔。展翅一身轻，天高任鸟飞。你丢掉一切杂念，忘掉所有的世俗事务，无忧元虑，全身放松，舒展双手加大雁展翅，在太空中盘旋遨游。双眼微闭，似闭非闭，俯视大地，这个大地是你体内五脏六腑之气的变化，但那里也像广阔的天空，空荡荡的，什么都没有。于是，你自由刍在，心元挂碍，神清气顺，气聚本体，返朴归真。这就是“降吉祥”。

功法：

起势：

左脚向左迈出半步，两手指尖向前，变两阴掌，掌心向下，置于腹前，拇指相挨，象生大雁的尾巴(内 5 一 1 图. 略)。

1. 展翅腾飞

双掌左右摆动几下，两掌一合，随即左右分开，以腕、肩为轴，开合如扇翅，由小到大，由下而上向两侧扇动至平肩高，掌心向下(内 5−2. 3. 4. 5. 6 图. 略)两臂向左右伸直，上下扇翅。

两臂左右伸直，以掌背在头顶上方相拍，双手下落与肩平。如前上下起落，连拍三次，如大雁腾空振翅奋飞(内 5−7. 8 图. 略)(内 5−8 图. 略与内 5−6 图. 略同，略)。

第三次拍翅时，双掌用力向上一冲，随即下落，左右伸直与肩平，掌心稍转向前，然后掌心向地，目光内视，如雁俯视大地(内 5−9 图. 略)，静待片刻。

2. 滑翔盘旋

右手稍高，左手稍低，头稍向左转，目光通过左手手臂看指尖；同时，身体向左后拧转，稍停(内 510 图. 略)。身体开始向右转，变左手高右手低，头也随之稍向右转(内 5−11 图. 略)，身体继续向右后拧转，目光通过右手手臂看指尖(内 5−12 图. 略)，就这样左手高右手低，右手高左手低，如图. 略片第 10. 11. 12，反复的左右来回转体，目视指尖，像大雁在高空俯视大地，滑翔盘旋。

最后一次，身体恢复正直，两臂平伸，与肩同高，掌心向下(内 5−13 图. 略)。

3. 择地下降

(1)左移复位

右脚经左脚前向左侧迈一步，两腿成交叉步，右腿在左腿前，同时，双手如鸟翅～般，柔和的上下扇动一下，接着，双臂又恢复平伸状态(内 5−14 图. 略)。

左脚从右脚后向后侧迈步，两手上下扇动一下，又恢复平伸(5−15 图. 略，与 13 图同，略)

如此迈步，扇动重复两次后，恢复成(内 5−15 图. 略)的动作。

右脚向左脚靠拢，脚尖点地，两手轻微扇动一下(内 5−16 图. 略)。

右脚向右侧迈一步；同时，双手扇动(与内 5−15 图. 略同)。左脚经右脚后向右侧迈步，双手扇动，此时，左腿在右腿后。即右腿在左腿前(内 5−17 图. 略)。

右腿从左腿前向右侧迈步，双手扇动，恢复平伸状态(内 5−15 图. 略)。

如此迈步，扇动重复两次后，恢复成(内 5−16 图. 略)的动作，回到原先起势的位置上。

(2)右移复位

左脚经右脚前向右侧迈步，两腿成交叉步，左腿在右腿前；同时，双手如鸟翅一般，柔和的上下扇动一下，接着，双臂又恢复平伸状杰(内 5−18 图. 略)。

右腿从左脚后向右侧迈步，两手上下扇动一下，又恢复平伸状态，(与内 5−15 图. 略相同)。

如此迈步，扇动重复两次后，恢复成(内 5−15 图. 略)的动作。

左脚向右脚并拢，脚尖点地，两手轻微扇动一下(内 5−19 图. 略)。

左脚向左侧迈一步；同时，双手扇动(与内 5−15 图. 略相同)。

右脚经左脚后向左侧迈步，双手扇动，此时，右腿在左腿后，即左腿在右腿前(内 5−20 图. 略)。

左脚从右脚前向左侧迈步，双手，恢复平伸状态，如(内 5−15 图. 略)。

如此迈步，扇动重复两次后，恢复成(内 5−15 图. 略)的动作，回到原先起势的位置上。

(3)右圈复位

两膝微屈，右脚尖点地，身体重点落在左腿上，稍屈膝(内 5−21 图. 略)；右脚虚步向前(内 5−22 图. 略)。向右外(内 5−23 图. 略)、向右后划圈，右脚收回至左脚跟处，脚尖点地。

(4)左圈复位。

右脚跟落地变实步，身体重点落在右腿上，稍屈膝；左腿变虚步，脚尖点地，左脚虚步向前，向左外，向左后划圈(与内 5−22. 23 图. 略相同，惟脚的方向相反)左脚收回至右腿跟处，脚尖点地。

如此反复进行后，恢复成(内 5−15 图. 略)的动作，回到原先起势的位置上。

(5)点步

右脚向左脚靠拢，脚尖点地，身体重点放左腿上；同时，双手扇动，(与内 5−16 图. 略同)。右脚向右迈步，双手扇动，恢复到(内 5−15 图. 略)的动作。

左脚向右脚靠拢，脚尖点地，身体重点放在右腿上，同时，双手扇动(与内 5 一 19 图. 略同)，左脚向左迈步，双手扇动，恢复到(内 5−15 图. 略)的动作。

4. 收式

两脚直立，双手扇动；同时，双手渐渐向前回收到腹前，两掌相靠；掌心朝下，拇指与拇指相挨，象征雁尾(与内 5−6. 5. 4. 3. 2. 1 图. 略同)，两掌向左、向右摆动几下；接着，掌心向内，两掌相绕旋转一圈，收回至脐部，一掌贴于脐之上部，一掌贴于脐之下部(内 5−24 图. 略)。

第六部　浪里行舟漂海洋

功理：

浪里行舟，安心不动。

心与气一体。真气的动依靠元神的静。练功就怕心惊。所以，要求时时刻刻把心稳定下来。就好比大海茫茫，大水漂荡，我们坐在小舟上，海浪一高一低，但你稳如泰山，心里安安静静，平平淡淡，风吹动着你的衣服，你飘飘荡荡，潇洒自然，快快乐乐。这个舟在哪里?就表示在你身上。虽然心安安稳稳，我们身上的真气却如大海的海潮，忽上忽下，忽起忽落，有节奏，又有力量。

功法：

起势：

自然站立，左脚向右前方迈一步，双手提起，掌心向下，五指朝前，平行分开，置于腹前(内 6−1 图. 略)。

1. 推舟式

双掌向下、向前、向上作弧形推去，身体也随之前倾，至手平肩时直臂，左腿成左弓步，右腿蹬直，右脚跟离地(内 6−2 图. 略)。

右腿屈膝，身体后仰，身体重心落在右腿上左腿蹬直，脚尖提起；同时，双手沿原先推出的弧形回收至胸前(内 6−3 图. 略)。

如此反复前推后收，如船在大海中一高一低，随海浪漂荡。

2. 摇橹式

当推舟推至前上方时，两手手腕交叉，掌心向下(内 6−4 图. 略)，双手向下、向内、沿弧形收回至小腹部，双手仍交叉；同时，身体后移，稍塌腰收腹，左脚蹬直，脚尖提起，右腿屈膝略蹲，身体重心落在右腿上(内 6−5 图. 略)；双手翻转，掌心向上，身体稍后仰(内 6−6 图. 略)。

双手向前推至双臂将要伸直时，两手左右分开，掌心向上平行向前；同时，身向前倾，重心放在左腿上，左腿稍蹬直，右脚成虚步，脚尖点地，脚跟提起(内 6−7，8 图. 略)。

双手向下、向内、向后沿弧形收回至体侧，两臂伸直分开；手心朝前；同时，身体后移，右腿屈膝略蹲，重心在右腿，左腿成虚步，脚尖提起脚根点地(内 6−9 图. 略)。双手向后，向上划弧与肩平，同时，右腿睢直，身体向上稍伸展(内 6−10，11 图. 略)身体前倾，双手向前划弧，划至双手平行伸直向前，掌心向下，重心落在左腿上，左腿稍蹬直，右腿成虚步，脚尖点地，脚跟提起(内 6−12 图. 略)。

双手交叉，如(内 6−4 图. 略)然后，作摇橹动作，多次反复，与(内 6−4 图. 略)至(内 6−11 图. 略)的动作相同。

3. 推舟式

摇橹动作反复多次，最后成(内 6−12 图. 略)的动作时，还原成推舟式，整个动作与(内 6−2. 3 图. 略)相同。

收式：

推舟动作反复多次，最后双手收回至小腹部，左脚收回，两手变横掌，掌心向内，上下转动一圈，收回，左手覆盖于脐之上，右手覆盖于脐之下(内 6−13 图. 略)。

第七部　白鹤踏波定神思

功理：

白鹤伫立，定心宁神。

鹤是长寿的象征。它总是一脚独立，一脚收起，勾头内视，闭目守神。神去气散，神归气聚。我们想要身体健康，就要去掉各种思虑，把心放宽，让神思常常守住，不外驰。神思外驰，元气就乱跑，身体就像没有人管。庄子说：“抱神以静，形将自正，必静必清，元劳汝形，元摇汝精，乃可以长生。”本功法仿白鹤伫立的动作。一脚独立，本不容易站稳，但又要求你站稳。在这个过程中，自然而然的排除掉各种杂念，达到精神内守，清心定神，寿如仙鹤的目的。

功法：

1.两手左右分开下垂至两腿腿侧，掌心向后(内 7−1 图. 略)。左腿屈膝，脚尖点地，脚根稍提起，两手上提至心窝，手心向上(内 7−2 图. 略)。双手继续上提至胸上(内 7−3 图. 略)。

双手沿左右肩胛骨转向脑后，两手背相靠，指尖向下(内 7−4 图. 略)双手从脑后向上经百会，手心朝下，手指向前，两手靠拢；同时，左腿提起，右腿伸直，整个动作如白鹤独立(内 7−5 图. 略)。

左脚向前踏步，同时，双手向前下落，动作如同白鹤漫步(内 7−6 图. 略)。双手继续下落至身体两侧，身体重心在左腿，右腿向前跟步，右脚向左却靠拢，脚尖点地，屈膝(内 7−7 图. 略)，稍停。

2. 上体动体与(内 7−1 图. 略)至(内 7−7 图. 略)相同，两腿交替向前踏步。当左脚提起时，右脚独立；右脚提起时，左脚独立。如此反复进行，像白鹤踏波自然行走。

3. 收式：最后一次手脚不再向前，立定原位，双掌横脐部，上下旋转一圈，覆于脐之上下。

第八部　鱼沉海底寿命长

功理：

鱼沉海底，存心养神。

《人药镜》说：“夫天一生水，即太一之真气，人得–则生，失一则死。然人仗气而生，人不见气；鱼仗水而活，鱼不见水。人元气则死，鱼离水则亡。故仙人教人抱元守一者，即回光守中。守此真气，则可以延年也。然而用此法锻炼，则造成不死之躯矣。”我们人身上有“四海”：泥丸是“渤海”；心窝(绛宫、中丹田鸠尾穴)为“南海”；中间黄庭(肚脐和绛宫之间)是“黄海”；下边气海(下丹田)为“北海”。人身上的四个“海”和人身上的气，彼此都是相通的。

本功法没有多大的动作，它仿照鱼自由自在，不费力气地慢慢上浮，一会儿又慢悠悠地沉下的姿态，以意引气，从“北海”慢慢上浮到“黄海”，从“黄海”慢慢上浮到“南海”海面；又以意领气慢慢下沉经“黄海”到“北海”海底。也就是沿中脉上下浮沉。神思始终在三个大海里头，上来，下去，最后沉予北海底。此时，虚元静寂，抱元守一，气与神交，神与气和，可得枯木回春，返老还童，长生之道。

功法：

1. 上游

两手交叉手腕上下相靠，指尖向前，置于腹前(内 8–1 图. 略)。手掌像鱼尾左右摆动几下(内 8–2. 3 图. 略)。两手向左右分开表示鱼两侧的鳍。全神贯注，目光内视(或微闭双眼)北海(在脐下气海，即下丹田)海底，稍停。(内 8–4 图. 略)。

然后，两手慢慢、轻轻向上扇动，意想有一条鱼，随双手的引导，从北海海底开始慢慢向上游动。双手继续由下面上缓慢扇动，引导鱼由北海缓缓地游上黄海，稍停（内 8 一 5 图. 略）。

两掌轻轻左右扇动，引导鱼由黄海缓缓上游至南海海面，此时，精神专一，神光(目光)内守南海海面，停留时间较长(内 8–6 图. 略)。

2. 下沉

双手轻轻扇动，引导鱼从南海海面慢慢下沉，经黄海再慢慢下沉至北海，直至北海海底，停留时间较长(如内 8–6. 5. 4 图. 略)。

3. 如此反复上浮下沉，不计次数，越慢越轻越好。

4. 收式：

上浮下沉多次反复后，当鱼沉至北海海底时，双腕交叉如鱼尾，左右摆动几次(如内 8–1. 2. 3 图. 略)。最后，横掌掌心向内，上下转动几次，左手劳宫按黄海，右手劳宫按北海(内 8–7 图. 略)，心神合一，凝视北海海底，久久便人静功之法路!

后　记

余有志于授功著书《金刚长寿功》四十载，先后得张罡领、范薰苑、万善群、危刚辛勤劳作，将余传功讲授之内容加以系统整理，李长华摄制了功法动作照片；尚有许多学员为书奔走操劳，才使此书印刷成册，了却吾多年心愿。趁此之际，对以上诸君及学员的热心支持，深表谢意。

余虽修炼有年，毕竟水平有限，望社会贤达人士，赐以高见，以利于此书的修改，充实，幸甚!

自余出山以来，承蒙广大学员支持，传授《金刚长寿功》及道家内丹静功，除此之外，并未传授其他功法，亦未出过其它书籍，《金刚长寿功》一书，乃余《炁體源流》系列之首篇，特此说明，以免杂说混淆视听。另有余之功法音像资料(光盘)及《内丹静功》一书，亦交由湖南省人民警察学校办理，拟随后出版面世。

张至顺

戊寅年戊午月于长沙

附　录一

《金刚长寿功》是我国道家祛病强身、健康长寿的一套秘不外传的优秀功法。它吸取我国传统优秀的气功文化之精华，应“天人合一”之自然规律，结合“阴阳五行”中医理论，由《金刚功（外八部）》和《长寿功（内八部）》两部功法复合而成。金刚功为阳、为刚、为外、为显、为离、为火、为乾、为体、为后天、为基础；长寿功为阴、为柔、为内、为隐、为坎、为水、为坤、为神、为先天、为上乘。修炼金刚长寿功实为内外结合、刚柔结合、乾坤结合、坎离结合、先天之气与后天脏腑五谷水化精微之气结合。长期习练可以达到“天人合一”　、虚空无为的境界和性命双修、阴阳平衡、祛病健身、延年益寿的目的。　金刚功练外功，练形体，练五脏六腑。运用双臂变成横一直的直线弧形，用刚性内劲之气疏通全身的经脉。坚持习练能调节、理顺四肢，使身躯、骨骼、关节的连接舒畅，能调整身体中柱脊椎骨的某些变形与错位，使其神经系统恢复正常；能协调五脏六腑运作，排除体内各种病气，强身健体。

长寿功练内功，练心神，练人的先天之气。它着眼于松静自然，存心凝神，采用许多柔和的曲线弧形动作，沟通天地先天之气与人体脏腑元气交融。长久练习，使人进入“玄牝之门”，练精化气，练气化神，五气归元，最终达到练神还虚、复归无极、无思无为、物我两忘而“天人合一”的无极境地。此乃长生之道也。

外气动诱发内气，内气动则带动外气。先天气赖后天气培育充养，后天气的先天气以活力资助。故金刚长寿功刚柔互辅，内外交融，阴阳结合，实为道家养生长寿之上乘功法。

——张至顺道长

八部金刚长寿功

金刚长寿功是中国道教气体养身法，久练健身强体而长寿。其中巧妙，唯有真修实炼者可窥一二。

《金刚功》

《金刚功》是外八部，外八部金刚，可以祛病、健身。处处都要用力。

一：起势，双手插顶利三焦。

三焦分别是人体以胸、肚脐为分界点分上中下三段。从外用直立、用刚立，八个大动脉（阴跷脉、阳跷脉、冲脉、带脉、任脉、督脉、阳维脉、阴维脉）总结起来，把气提起来，归拢到中焦直行为脉，横行为络，内通五脏，往外 365 骨节，84000 毫毛。阴阳气一冲一合，往上举到劲慢慢地走，往上冲要用力，往下合要压。

二：手足前后固肾腰。

每个动作要用力，慢慢走。

三：调理脾肤需单举。

调理脾脏有两个大络在两肋，脾就是脾呈肤外，药物治疗不到，。向上猛举，向下猛按，用力—翻掌—攥拳—合拢，用力往上举，像举千斤重，用力往下按，就像按只猛兽。翻掌要猛，攥拳合拢也要用力。一举一动都要用力。

四：左肝右肺如射雕。

用力转 2 圈，提上来，攥拳。左：左腿弓右腿蹬；右：右腿弓左腿蹬，用力拉线用劲。

五：回头望足去心疾。

左：左手往下往后扠（右脚），左脚弓，右手往前推，右脚蹬，身形一致，两手一致，就像一条直线。心思要稳定，

六：五劳七伤向后瞧。

慢慢转身，两手交叉往下按拢。慢慢向后转看到脚跟，再慢慢转到正面稍停，然后再转。脚要把稳不要动，调整带脉，带在胸下、脐上，联系七个大脉络，随自己几遍，最少 5 遍，运功每个动作要慢。五劳七伤：五劳（久行伤筋、久立伤骨、久坐伤血、久睡伤脉、久思伤神），七情之伤（喜怒忧思悲恐惊），六欲（风寒暑湿燥火外感）。

七：凤凰展翅周身力。

转三圈，手转圈，眼随手，点头，凤凰三点头，不要急，点到脚背，两手是个直线。转动的时候要用力，也要快。全身上的筋骨气血都会转动，五脏（心肝脾肺肾）六腑（大肠、小肠、膀胱、胆、三焦、命门）。上阳之光练习最好

八：两足顿顿饭嗜消。

两臂靠紧，牙叩住，脚尖持地，脚跟往上提。往上一提，冲脉往上，督脉往上提，任脉往下降。2 大 3 小。脚心是涌泉穴，肾脏的海底。收功：从下往上到口鼻分开，慢慢慢慢往下降。

《長壽功》

《长寿功》是内八部。处处逍遥自然，随其自然，心要放宽，心里要达到和平，不要用心，不要用意。

一：窃吃昆仑长生酒。

昆仑山下一清泉，泉中有水流万年，有人窃吃泉中水，活个长生不老仙；龙吸九江水，虎登万重山，阴阳交换处，火内开白莲。口吞日月，水至气海穴。

二：升降日月任督走。

阴阳两气，行走任脉和督脉。上行向外转，下降向内转。

三：内转太极行八卦。

太极分两仪，两乳房为两个太极眼。八卦：推是一卦，上来是二卦，下去是第三，往后是第四，再推动是第五，上来第六，下来第七，转后第八。八卦分八方。人身分八方（头、身、前、后、手脚各 2 斜方）。无极生太极，太极生两仪，四象八卦，五行就是分内五脏，金木水火土。

四：大转逍遥乐无忧。

太阳升降的摆落。慢一阵快一阵，慢到快，快的时候猛转，转一大周。慢心里要放。快慢都要求自然，慢慢的转动。

五：大雁腾空降吉祥。

要潇洒要自然，体内气血很平衡很自然。头为天身为地，体内的气也要看，去感觉。

六：浪里行舟漂海洋。

小船在水面飘荡，人在船上心在太空，人逍遥自然。

七：白鹤踏波定神思。

缓和，稳当，稳定神思。

八：鱼沉海底寿命长。

上下几遍不计数，随心。